

# 學海飛颺學生出國研修心得報告

- 獲補助年度: 109 年度
- 薦送學校、系所、年級:  
法鼓學校財團法人法鼓文理學院、  
生命教育碩士學程碩三
- 中文姓名：高佩玲(學號:M108420)  
/ 英文姓名 :KAO PEI-LING
- 研修國家：日本
- 研修學校：日本立正大學
- 國外研修成績或證明(報告最末附件)



## 一 研修緣起

在進入法鼓文理學院生命教育碩士學程學習之前，筆者已學習歐式花藝和日本池坊多年。筆者觀察到「池坊」雖然在台灣已發展五十多年，池坊教學普遍側重插花技藝的教導和習得，對於「池坊花道」的歷史源流和文化的傳承背景和精神內涵，欠缺涉獵和理解。所以筆者插花之餘，也會閱覽池坊的原文著作，增進對花道內涵的認識。筆者多年前雖曾通過日語一級能力測驗，但因荒廢多年，一般性的閱讀雖然沒有太大困難，不過閱讀日文文獻期刊時，精確解讀花道原典中抽象的花道思想、哲學、以及文化屬性不同的內容，並沒有把握，恐錯解其深層意涵，意識到語文能力勢必需再提升和加強。適值教育部提供「學海飛颺」研修計畫，所以修完碩士必修學分後，即著手申請立正大學的語言課程，一來希望透語言能力增強，提升日文解讀能力，二來在日本當地，更方便去國會圖書館蒐集「花道文化」原典和期刊論文，以利於書寫論文的引證和未來的教學工作。



## 一、 研修學校簡介

立正大學（日語：立正大学，英語：Rissho University），是一所佛教私立大學。其前身最早可以推自出自 1580 年(天正 8 年)，日蓮宗在千葉縣設立一個僧侶教育機關「飯高檀林」講堂，1872 年檀林廢止後遷移至東京，改成立日蓮宗小教院；1904 年轉移至東京都品川區大崎設立日蓮宗大學林，1907 年改名日蓮宗大學；1924 年依日本政府頒發的大學令，改制為立正大學，因為緣起於日蓮宗，所以「立正」校名便自於日蓮宗的《立正安國論》。1924 年創校之初，先以文學部為主，陸續設立相關學科，如佛教系，歷史學系，心理系，地球環境科學系。是日本首都圈內首座設立心理學科、日本私立大學中首座設立歷史學科，以及日本國內首座設立地球環境科學學科的大學。以佛教為起源成立的大學，立正的史學和地球環境科學系更廣為人知。立正目前有品川、熊谷兩校區，分別位於東京都品川區大崎與埼玉縣熊谷市。位於品川校區的學部有：心理學部、經營學部、經濟學部、文學部、佛教部、法學部（2014 年度以後入學）。位於熊谷校區的學部有：法學部（2013 年度以前入學）、地球環境科學部、社會福祉學部。日本第 55 任首相石橋湛山曾任立正大學第 16 屆校長，前郵政大臣前參議院副議長等為其校友，台灣知名校友則有法鼓山創辦人聖嚴法師，和現任方丈果暉法師。



@品川校區 @熊谷校區 宿舍和餐廳



@免費巴士 & 電動腳踏車租借



## 二、 國外研修之課程學習(課內)

### 1 日本語課程

立正大学 熊谷キャンパス

2023年度 日本語プログラム・セメスターコース 第1期(春学期)

【2023年2月27日現在】

	1			2			3			
	9:00~10:30			10:40~12:10			12:50~14:20			14:30
月	科目	教室	担当	科目	教室	担当	科目	教室	担当	科目
火	日本語Ⅱ		石塚	日本語Ⅱ		石塚	日本語Ⅰ		鈴木	日本語Ⅰ
水							日本語Ⅲ		石塚	日本語Ⅲ
木										
金	日本語Ⅳ		前島	日本語Ⅳ		前島	日本語Ⅱ		齊藤	
土	日本語Ⅴ		京	日本語Ⅴ		京				

※日本語科目は、各日連続授業(※火・金・土曜日:1・2限/月・水曜日:3・4限)



### 2 日本事情和文化

~~各國不同想像的鬼的樣子





~~來自烏茲別克，泰國，韓國，越南，台灣等留學生與鬼畫像合影

### 3 茶道體驗課程



### 4 大學研修-文化介紹



## 三、 國外研修之生活學習(課外)

### 1 戶外見學—川越之行







## 2.文化交流



@和日本青少年一起上美勞課

@和日本長者們包小籠包

@寺院祈求智慧







4.熊谷産業祭



6.行田陶藝製作



3. 鎌倉之旅



5 防災中心/防災體驗

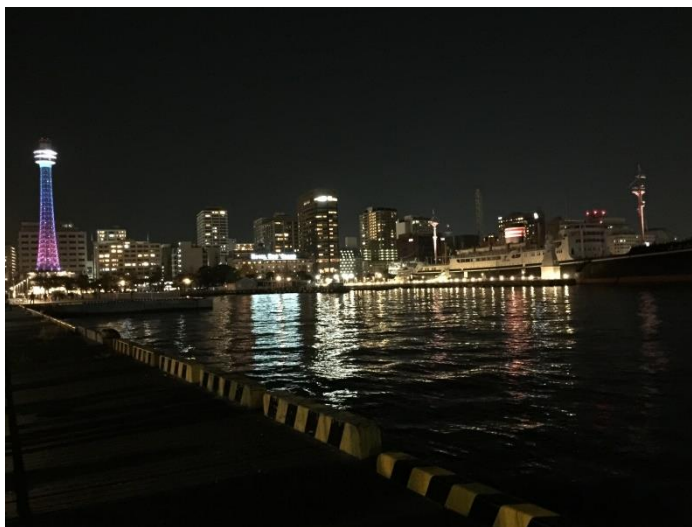




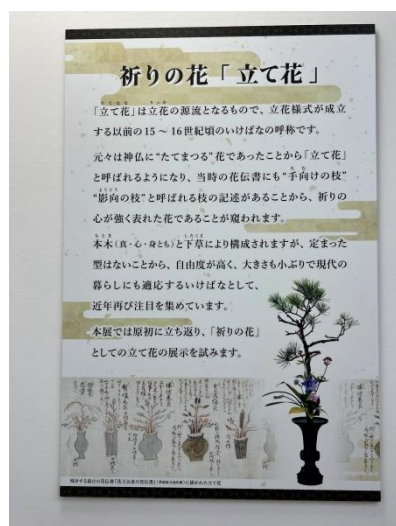
7 横濱之旅: @街頭行走的咖啡車



@横濱夜景



8.日本橋三越池坊花展





## 四、 研修之具體效益

### 1. 日語能力和學習信心增進:

立正大學的日語課程以取得日語一級能力測驗為目標，一個學期 14 個學分，課程安排得很緊湊，加上來立正學習的留學生，在國內以主修日語系，中上程度學生居多，在老師認真的教學和留學生高昂的學習意欲刺激，短短十個月，聽說讀寫顯著進步。學習的興趣和信心增長，回國後完成論文之後，仍將繼續保持日文的學習。

### 2. 論文文獻原典收集和閱讀和專業知識增加:

百聞不如一見，在日本經歷了秋冬春夏的季節變化，對於池坊書中描述和花型的規定，更加明白。在圖書館借閱到許多本經典的書籍，出國前在台灣所讀的文獻內容可以如實對照和應證，書寫論文更有依據。

### 3. 增廣見聞:

除了日文的學習，和日本學生交流時，理解日本人的行為模式，且與來自各國留學生，許多堂的文化介紹課中，也認識其他國家的文化和信仰，開拓了國際觀。

### 4. 打破年齡界限:

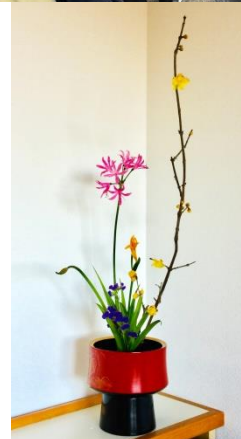
班上同學年齡在 20 歲~23 歲之間，同為交換留學生的身分，平等無分別地互動，久而久之自己也打破年齡的界限，交到忘年之交。

@「百人一首」  
的搶牌遊戲



@台灣學校歌曲「踏雪尋梅」，「雪霽天晴朗，臘梅處處香...」在日親見臘梅，而有了實感。@「好花採得瓶供養 伴我書聲琴韻，共度好時光」...

@烏茲別克的同學引領，參觀了清真寺，禮敬和祈禱時男女分開，男眾在一樓祈禱，女眾在二樓，見識到回教戒律謹嚴。





## 五、感想與建議

### ■ 感想:

筆者此次能順利到立正大學進修，首先要感恩教育部提供的學生出國計畫，也要感謝法鼓文理學院，以及所有成就此學習因緣的貴人和助緣。所謂「行萬里路讀萬卷書」，雖說日本和台灣相距不及萬里，但兩國地理、文化、風土、民情等大為相異，皆能讓筆者獲得借鏡和學習。透由此次的進修筆者最大的收穫是日語聽力和閱讀力大幅提升，又，立正熊谷校區位處於自然風景豐富的鄉下，筆者經歷了秋冬春夏四季遷移，實際觀察生活中，自然草木植物的榮枯變化，原本「花道」書本裏面的知識，成為具體的生活經驗，筆者對「花道文化」中揭示的草木的生命本質和自然的規律，因而有了更深入的認識和領會。

再來，和日本人和其他國家留學生的互動中，彼此的文化差異，從認識到理解，進而欣賞或尊重的過程中，擴大了筆者的眼界和心量，意外結交了兩位異國的忘年之交。另外留日期間，筆者有機會為熊谷當地的宗教團體插花，課餘之際，鄉下就地取材所插的野花野草的小品花作，美化立正大學的宿舍與公共空間，見者歡喜，「喜悅也反過來回報」自己。

雖說日文有大幅進步，但由於年紀記性的關係，比年輕人多花兩倍三倍的努力和時間，課後在圖書館或自習室長時間用眼，短短十個月，加重筆者老花和乾眼症症狀，讓筆者體會到「學習無法一步到位」適時調整心態，放慢腳步，用「石上三年」做為持續學習的自我勉勵。

### ■ 建議:

1. 立正的日本老師上課不教長文句型的文法分析，留學生出國前，須先加強基礎文法，不能抱著來日本再學習的心態。法鼓週六藍老師的佛法長文句型分析，教得非常仔細，法鼓學生若能好好珍惜法鼓的各種日語課，都會成為將來日本進修的重要基礎。
2. 日本的公務體系非常重視細節，欠缺靈活與彈性，故立正大學的第二學期，雖可選修六個學分的大學或碩士的課程，卻不得減少日語課的學分數，如此一來學習負荷必加重，課程排得滿滿的 會壓縮閱讀和消化反芻的時間。我個人的建議是，若有經濟和時間成本考量，申請立正的半年課程亦可，法鼓學生只要若具有日語 N2 左右程度的話，加強日語半年，能力和信心增進之後，回台灣即具備相當的自學能力。
3. 立正熊谷校區位處埼玉縣，距離東京車程近兩小時，對於想專心讀書學生而言，少了五光十色的誘惑，是一個「零干擾」的學習環境。且受惠豐富大自然，不用舟車勞頓到處旅遊，日常生活即可享受自然田園美景。立正的學費和住宿費相較其他大學便宜，(半年合計 17 日幣上下)，學生餐廳用餐便宜(定食 420 日幣)，現前物價高騰，對於經濟不寬裕，不過喜愛單純的學生生活和大自然的學生而言，立正是一個適合來學習和體驗的大學。

@自習室




@餐廳定食







@秋季班成績單



No. 9

**RISSHO University**

---

**Japanese Language Program**  
**TRANSCRIPT OF SCHOLASTIC RECORD**

Student ID Number: 226R02402      Name: KAO PEI-LING

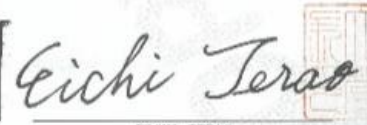
Date of Birth: April 10, 1963

Grading System    S : 100~90    A : 89~80    B : 79~70    C : 69~60    T.C : Transferred Credit

Period of Study: from September 21, 2022 to September 20, 2023

Subjects	Unit	Score	Subjects	Unit	Score
Japanese VI	2	A			
Japanese VII	2	A			
Japanese VIII	2	S			
Japanese IX	2	A			
Japanese X	2	S			
Japanese Current Affairs III	2	A			
Japanese Current Affairs IV	2	S			
:::NO ENTRIES BELOW THIS LINE:::	-				

The above is a transcript from the original record in Japanese kept in my office. It has been compared with the original and is a correct transcript there from.

  
 Signature: Eichi Terao  
 EICHI TERAO

Date: March 7, 2023      Office Title: President of Rissho University

<http://www.ris.ac.jp>  
4-2-16 Osaki, Shinagawa-ku, Tokyo, JAPAN 141-8502 (Shinagawa Campus)  
 1700 Magechi, Kumagaya-shi, Saitama, JAPAN 360-0194 (Kumagaya Campus)